

Индивидуальный план дистанционных занятий с обучающимися МБУ ДО  
ДООСЦ «Юность» отделения «Баскетбол» группы УСС-4 тренера-Иванова  
Е.А.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Год обучения - учебно-тренировочная группа Возраст обучающихся - 13-17лет  
Количество обучающихся - 15 человек

14.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Физическая культура и спорт в России. Развитие массового спорта в России.  
Достижения российских спортсменов на крупнейших международных  
спортивных соревнованиях.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.

Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Упражнения со штангой.

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Повторные прыжки после приземления.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Вырывание мяча из рук соперника», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика защиты», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Профилактика буллинга среди детей и подростков». Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет

1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**15.12.2020**

Теоретическая подготовка (35 минут)

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Упражнения с гимнастической палкой.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Повторные прыжки после приземления.

Упражнения с гантелями.

## Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в корзину» «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Игра в меньшинстве», «Двусторонняя игра».

Изучение техники безопасности, пожарной безопасности в каникулярные и праздничные дни.

Изучив интернет - ресурсы по теме: «Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции», ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Для чего организму необходим опорно-двигательный аппарат?

Каковы функции опорно-двигательного аппарата?

Каковы функции и строение костей, связок, мышц?

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой

рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**16.12.2020**

Теоретическая подготовка (35 минут)

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

Рекомендации для обучающихся, проходящих обучение в дистанционном режиме. Распорядок дня и режимы.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (30 минут)

Отжимания.

Упражнения на пресс.

Подвижные игры с мячом (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Повторные прыжки после приземления.

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

ОФП и СФП за 01.04.2020г. (25 минут)

Подтягивания.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Упражнения с гантелями.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же,

но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (20 минут)

Беседа на тему: «О безопасном поведении на дорогах».

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в корзину», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Игра в меньшинстве», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Дополнительные развивающие задания (15 минут)

Просмотр фрагмента видео тренировки для отработки определенных спортивных навыков по следующей теме: «Тактика защиты».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

17.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России. Баскетбол в СССР и России.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до

Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (30 минут)

Отжимания.

Подтягивания.

Упражнения со штангой.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

ОФП и СФП (25 минут)

Упражнения на пресс.

Подвижные игры с мячом (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

3. Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп

медленный.

Дополнительные развивающие задания (20 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в корзину», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Тактика защиты», «Игра в меньшинстве», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Изучив интернет - ресурсы по теме: «Правила поведения в условиях пандемии коронавируса», ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Как соблюдать личную гигиену в условиях пандемии коронавируса?

Как соблюдать общественную гигиену в условиях пандемии коронавируса?

Какие нормы нужно соблюдать в условиях пандемии коронавируса?

Какие меры гигиены нужно соблюдать в условиях пандемии коронавируса?

Какие меры гигиены помогут обезопасить окружающих?

Какие средства гигиены от коронавируса вы знаете?

Дополнительные развивающие задания (15 минут)

Просмотр фрагмента видео тренировки для отработки определенных спортивных навыков по теме: «Тактика защиты».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



18.12.2020

Теоретическая подготовка (20 минут)

Состояние и развитие баскетбола в России. Баскетбол в СССР в период 1924 по 1991 год.

Теоретическая подготовка (15 минут)

Участие баскетболистов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских баскетболистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (50 минут)

Отжимания.

Упражнения на пресс.

Упражнения со штангой.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Подвижные игры с мячом (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Повторные прыжки после приземления.

ОФП и СФП (5 минут)

1. Подтягивания.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (20 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Вырывание мяча из рук соперника», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Игра в меньшинстве», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Подросток и закон».

Дополнительные развивающие задания (15 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Тактика защиты», «Игра в большинстве».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

19.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Комплекс

упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Вырывание мяча из рук соперника», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика защиты», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Просмотр видео материалов со спортивными соревнованиями по баскетболу с последующим анализом.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не

доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

21.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Повторные прыжки после приземления.

Упражнения с гантелями.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Беседа на тему: «Польза спорта для организма подростка».

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Тактика защиты», «Игра в меньшинстве», «Двусторонняя игра».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу

к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

22.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Требования техники безопасности. Требования техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Подтягивания.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных

спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в корзину», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Двусторонняя игра».

Изучив материал по теме: «Требования техники безопасности. Требования техники безопасности на занятиях», ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Какие общие требования безопасности вы знаете?

Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом учебно-тренировочных занятий?

Какие требования безопасности необходимо соблюдать во время учебно-тренировочных занятий?

Какие требования безопасности необходимо соблюдать в чрезвычайных и аварийных ситуациях?

Какие требования безопасности необходимо соблюдать по окончании занятий?

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

23.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление

трудностей в процессе тренировки и соревнованиях.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

1 Упражнения со штангой.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).  
4. Челночный бег.

Комбинированные упражнения.

Повторные прыжки после приземления.

Упражнения с гантелями.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика защиты», «Игра в меньшинстве», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Коронавирус и спорт».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

24.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Подтягивания.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).  
Упражнения с гимнастической палкой.

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).  
Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п.- о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Беседа на тему: «Как облегчить самоизоляцию детей».

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Тактика защиты», «Игра в меньшинстве», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой

рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

25.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Допинг в спорте. Запрещенные вещества. Запрещенные методы. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Порядок проведения допинг - контроля. Антидопинговые правила.

Формирование критического отношения к допингу.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Упражнения со штангой.

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Беседа на тему: «Для кого наиболее опасна встреча с СОУГО-19? Группы риска. Каким образом происходит заражение? Симптомы. Осложнения. Универсальные меры профилактики».

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в

корзину», «Вырывание мяча из рук соперника», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Игра в меньшинстве», «Двусторонняя игра».

Изучив материал по теме: «Допинг в спорте», ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Что такое допинг?

Какие вы знаете запрещенные вещества, запрещенные методы в допинге?

Какая организация осуществляет деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте?

Каков порядок проведения допинг - контроля?

Какие антидопинговые правила вы знаете?

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

26.12.2020г

Теоретическая подготовка (35 минут)

Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Упражнения на пресс.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Повторные прыжки после приземления.

Упражнения с гантелями.

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Броски с

ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика защиты», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Рекомендации для обучающихся, проходящих обучение в дистанционном режиме. Распорядок дня и режимы. Питьевой режим. Изучив рекомендации, ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Какой должен быть распорядок дня для обучающихся, проходящих обучение в дистанционном режиме?

Какой должен быть питьевой режим, режим гигиены, режим питания, режим тренировок у обучающихся, проходящих обучение в дистанционном режиме?

Как правильно проводить тренировки в домашних условиях?

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

28.12.2020г

Теоретическая подготовка (35 минут)

Понятие о здоровом образе жизни. Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до

Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать

до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Упражнения с гантелями.

Переход от обычного бега к бегу с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Метание мячей (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Добивание мяча в щит, а затем в корзину», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Игра в меньшинстве», «Игра в большинстве», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Влияние физических упражнений на организм подростков. Вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека».

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не

доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

29.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Подтягивания.



Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Упражнения с гимнастической палкой.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Челночный бег.

Упражнения с гантелями.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Вырывание мяча из рук соперника», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Тактика защиты», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Профилактика курения».

Беседа на тему: «Гигиена спортсмена»

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону.

Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

30.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

1. Баскетбольная терминология. (Для учебно-тренировочных групп). Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Отжимания.

Бег с ускорением (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Упражнения со штангой.

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Комбинированные упражнения.

Повторные прыжки после приземления.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных

спортивных навыков по следующим темам: «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика защиты», «Двусторонняя игра».

Беседа на тему: «Спортсмены Великой Отечественной Войны».

Изучив интернет - ресурсы по теме: «Баскетбольная терминология», ответьте на вопросы для проверочного контроля:

Что такое пробежка?

Какие фолы существуют в баскетболе?

Как по - другому можно назвать первого номера?

Что такое тайм - аут?

Дайте определение терминам: защитник, нападающий, финт.

Нарисуйте баскетбольную площадку с правильной разметкой.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления (3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

31.12.2020

Теоретическая подготовка (35 минут)

Основы обучения техническим приемам (учебно-тренировочные группы).

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до

Повторять 4 - 5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

ОФП и СФП (55 минут)

Упражнения с гимнастической палкой.

Кросс (бег, (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе)).

Подвижные игры (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Челночный бег (упражнение выполняется на улице, на свежем воздухе).

Повторные прыжки после приземления.

Упражнения с гантелями.

Физические упражнения для профилактики общего утомления

(3 минуты)

И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Дополнительные развивающие задания (35 минут)

Просмотр фрагментов видео тренировок для отработки определенных спортивных навыков по следующим темам: «Вырывание мяча из рук соперника», «Штрафные броски», «Броски с ближней дистанции», «Дальние броски», «Тактика нападения», «Игра в меньшинстве», «Двусторонняя игра».

Видео лекция «Спортсмены - герои Великой Отечественной Войны».

Беседа на тему: «Даты и события Великой Отечественной войны.

Это должен знать каждый гражданин России!»

Для изучения некоторых основ и технических приемов, просмотрите видео-семинар Дмитрия Шумихина (Тренер женской сборной России) об основах обучения техническим приемам баскетболистов. Ссылка на видео: [Бйр8://^^.uoi^иЬе.сот/^а^сЬ?V=^y1KёOx^Vко&1^8^](http://by8://^^.uoi^иЬе.сот/^а^сЬ?V=^y1KёOx^Vко&1^8^).

Просмотрев видео-семинар, выделите и опишите упражнения, которые можно

использовать для обучения техническим приемам. Запишите в тетрадь несколько упражнений.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (2 минуты)

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физические упражнения для профилактики общего утомления  
(3 минуты)

И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.